

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 ランチコース「肉・魚メニュー」



季節によって材料が変わることがあります。主菜の調理方法も変わりますので、写真は一例です。

栄養成分表示 (写真1食当り)

エネルギー	785 kcal
たんぱく質	29.0 g
脂 質	40.1 g
炭 水 化 物	76.2g
食塩相当量	2.8 g

提 供 店 「西洋料理 TANAKA」

週替わりのランチセットは、季節の野菜がたっぷりとれるメニューになっています。主菜には、旬の魚や肉が入ります。たんぱく質と食物繊維、ビタミン、ミネラルがとれ、栄養価の高いメニューになっています。

山 形 市

山形県栄養士会監修 令和2年12月作成

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 色々野菜のトマトパスタ



季節によって材料が変わることがあります。写真は一例です。

提供店 「西洋料理 TANAKA」

パスタセットは、季節の野菜がたっぷりとれるメニューになっています。オードブルには、肉類が入ります。食物繊維とビタミン、ミネラルがとれ、栄養価の高い1食のメニューになっています。

栄養成分表示 (写真1食当り)

エネルギー	772 kcal
たんぱく質	23.9 g
脂 質	28.2 g
炭 水 化 物	105.3g
食塩相当量	3.6 g

◎ 1食の野菜 331g

山 形 市

山形県栄養士会監修 令和2年12月作成